

<<和式太极拳精义>>

图书基本信息

书名：<<和式太极拳精义>>

13位ISBN编号：9787500929659

10位ISBN编号：750092965X

出版时间：2006-11

出版时间：人民体育出版社

作者：侯尔良

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<和式太极拳精义>>

### 内容概要

本书的作者侯尔良先生，就是一位自幼热爱武术、执著于传播武术的民间老拳师。他在这本书中，以自己的亲身验证，述说了和式太极拳优异的健身效果；展示了他相继师从柴玉柱、和庆台、郑悟清三位名家获得的薪传，以及他在兼收并蓄的实践基础上融会出的技法特色和教学套路。

他并不是职业的武术工作者，也不是文化人，而是一位为了人类的温暖、社会的发展提供能源的、在井下劳作的煤矿工人。

他经过自己执著的努力，写成这本具有“以武为文 以文促武”作用的可贵之作，说明了一个道理——只要有志于将自己承传的武术遗产“撰写成书”“为弘扬中华武术做一点贡献”（侯尔良先生在《前言》中的话），就能有所建树。

数以万计的承传着上百个拳种技艺的民间老拳师，散居在不同地区、工作在不同岗位、有着不同的武术师承和文化背景，因而有着各不相同的武术阅历和武术造诣。

大家动手“以武为文”，才能够从不同角度、不同层次写出武术博大精深的丰富内容，写出适于不同群体需要的武术专书，全面发挥“以文促武”的作用。

## <<和式太极拳精义>>

### 作者简介

侯尔良，河南温县赵堡镇人，生于1937年9月。

1955年秋，从师柴玉柱。

1956年由柴玉柱推荐拜和庆台为师。

1963年，又拜郑悟清为师。

从此边工作边传艺至1985年。

1986年，专门从事教学传艺至今。

他在铜川市大力推广和式太极拳，学员和弟子达千余人。

1993年5月参加永年国际太极拳第二届联谊会，在第二场推手表演赛中以最佳的成绩获得荣誉。

同年10月1日到武汉海军工程大学执教，并应武汉单刀会的邀请作了专场表演。

1995年带徒参加永年国际太极拳第三届联谊会。

接着在武汉各地传艺。

2000年到北京海军司令部大院执教半年，包括时任海军司令员的张序三等领导也参加了学习。

以后又在上海浦东、乌鲁木齐、伊犁等地发展学员两千余人。

1995年《武当》杂志从1—9期刊登了其编写的和式太极拳郑悟清套路及太极推手，1998年第八期又刊登了其创编的《赵堡和式太极拳二十四式》。

他先后担任赵堡和氏太极拳研究会副会长兼教练部主任、西安国术研培学校首席顾问、铜川市太极拳协会第一名誉主席、铜川市武术协会顾问、耀洲太极拳协会顾问等。

是和式太极拳第五代传人。

从1993年至今，以武汉大学为基地，对一批批的学生传授和式太极拳。

现今和式太极拳已成为武汉大学的选修课。

## &lt;&lt;和式太极拳精义&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 易理与太极简说 第一节 易理与太极的关系 第二节 太极图像及手运八卦、脚踩五行图说 一、先天阴阳太极图说 二、通俗解太极图说 三、自身后天活八卦图说 第三节 太极图像符号与含义 第四节 关于行功中手运八卦脚踩五行的配合 第五节 解阴阳代理十字翻第二章 太极圈概说 第一节 气圈 第二节 圈的形成第三章 太极拳论诀摘录 第一节 传统太极拳拳论 第二节 对太极拳几个问题之浅释第四章 和式太极拳源流与发展概况第五章 和式太极拳入门要领 第一节 轻灵柔活、中正平圆八字含义 第二节 浅解太极拳之十三势 第三节 和式太极拳新谱第六章 和式太极拳养生法与技击法 第一节 养生法 第二节 技击法 第三节 阴阳乱环诀第七章 太极拳对身体各部姿势的要求第八章 和式太极拳七十五式 第一节 和式太极拳七十五式动作名称 第二节 和式太极拳七十五式动作图解 附 和式太极拳套路运行示意图第九章 和式太极拳简化二十四式 第一节 和式太极拳简化二十四式动作名称 第二节 和式太极拳简化二十四式动作图解第十章 和式太极拳推手、技击 第一节 太极拳推手、技击及图例 一、太极拳推手之技击三原则 二、和式太极拳推手技击四步骤 第二节 太极拳内功运用及图例附录一 和式太极拳传承表附录二 侯尔良先生主要弟子名录

## &lt;&lt;和式太极拳精义&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘第二章 太极圈概说 太极圈源于地球、月亮、太阳公转和自转的自然规律，顺乎天地自然之法，根据天地、阴阳之道而形成。

由无圈(无极)到有圈(太极)而生阴阳，太极拳中的太极圈是太极拳行功中九曲珠同时运动形成的大圈、小圈、平圈、立圈、斜角圈、顺转圈、逆行圈及九曲节珠滚动的无形圈的总称，它构成了和式太极拳的基础。

故和式太极拳功法周身内外、各肢各节无不是圈形运动构成的。

人体中能屈叠、旋转的九大关节，就是拳理中的九曲珠，即：双肘、双肩、一腰、两胯、两膝。

第一节 气圈 和式太极拳以圈为运动，以方为根基。

据天圆、地方之形，结合人体分为头圆(阳)、足方(阴)之情形，把天、地、人融为一体，合头、手、足一气贯通。

故要求拳架套路、各招各势以圈运动。

圈即是环，环有合力而无形。

练内家拳者必以内气为主，通过套路运动使内气充沛，气归丹田而行于梢，由梢节的两手形成阴阳，由阴阳多变的两手运用丹田之气发于梢节，形成气圈，气圈里的阴阳手法替代八卦中的阴阳方位转换，处处阴阳巧合，自然形成阴阳无偏之规。

《黄庭经》云：“万病之源乃气血不活。

”从医学诊脉而言，人所得疾病多为“阳错阴差或阴差阳错”之故，不是水不济火就是火不济水。

在行功技击方面，依靠两手阴阳无时不变的气圈，背而转顺，顺而制敌，以柔克刚；将计就计，随屈就伸，弹劲发人。

由于梢节的阴阳二气倒置，梢节动，中节跟，根节催。

中节活，下节随的周身气圈，犹如佛珠一气贯串，无不动而旋转。

好似一棵大树挂上无数乱环，在大风的推动下随着风向和树的摆动，使观者眼花缭乱，画者也无法挥笔。

而习太极拳者在太极宗旨指导下则如这无根之树，满树皆环，一动俱动。

总之，通过锻炼，人体接收了天地之灵气，日月之精华，使阴阳二气在体内畅通，循环不息，把精、气、神收入体内，方得延年益寿与防身抗暴的功能。

第二节 圈的形成 圈在太极拳中所能发挥的作用是无穷无尽的，是人所不能思议的。

在太极拳功架、路线的指挥下，运用拥、捋、挤、按，在九曲珠同时转动的开合过程中，周身各节无不随动而转，带气成圈。

各种圈向表现不一：凡立圈乃为上下，即纵圈；平圈乃为横行圈；斜立圈、斜横圈均为四隅圈，而立圈(为南北)、平圈(为东西)均为四正圈。

1.手圈(关于金刚一式周身圈的表现，在以下行功路线中解)：前进步中，须先后撑，双掌在与双脚相合的上下阴阳中，在右脚向右摆90度领身轴转动而产生离心力时，双掌随身轴同时向右摆动，左掌掌心朝前(阴掌)停于裆前，右掌掌心朝内停于右胯侧，由下朝前而上，继而往右上方旋转往下旋落360度至起手原位合口，再由合口处直线向前从立圈中心线穿按而出，先完成了双掌由拥、捋、挤、按的四股劲力的胸前双立形大圆圈(立圆圈)；继而双掌变不阳不阴手，掌心相对，左掌由前高处后撤划180度小弧形下落停于小腹前，右掌同时向前由掌变拳，向怀内划360度小立圆下落小腹前与左掌心相对(此圈不谈掌形变化)。

2.肘圈：在手掌圈带引下，左右双肘以斜线跟随逐渐由左向上往右下旋而成斜立圈，直至肘动时的收口处完成360度。

梢节动二节跟的左肘成斜立形中圈。

圈不论大小均须360度为一圆圈。

右肘圈的方向与左肘旋转方向稍有斜度，圈向是斜横立形圈。

3.肩圈：肩圈是根节圈，与手、肘二圈相比较，是较小圈。

是视而不见、唯有手触可知的微妙小圈，是配合手、肘二节灵活运动，顺而不背和传递内气达到催力

## &lt;&lt;和式太极拳精义&gt;&gt;

的作用。

故和式太极拳有梢节领、二节随、三节催拳理之要求。

两肩旋转的圈向是纯平横圈，顺行圈。

4.身圈：身圈是按照九曲珠上、中、下整体滚转活动的情况下协调的配合，可使任、督二脉接通后的阴阳二气顺利地畅通周身，起着内、外相合(内三合、外三合)及气转的作用。

它的圈向随着架式中上肢与下肢而行动，不是左旋就是右转，是平衡、稳固、导气、发气行梢的平行圈，成“身活气转离心生，敌若进击处处空，化力带力瞬间际，借力打力技才真”。

5.腰圈：腰圈是臂与腿灵活运转的枢纽，是传递丹田气的纽带。

故在拳架练功中要求腰如车轴，气似车轮。

圈向与身圈相同，是指挥身圈的轴承，左旋右转随机而定，可使丹田弩弓劲反弹和发挥坐靠的作用。

6.胯圈：胯圈是在腰轴上、下传递中，按照腰轴的圈向动而转之，可左、可右、可顺、可逆，灵活运用，此系平行圈也，可以发挥左右两胯的横击作用。

7.膝圈：膝圈是九曲珠中的最下节两膝圈，除配合上体的整体行动外，还可发挥膝靠的作用和化破对方膝靠的作用。

膝的圈向是在腰胯圈的贯串下同向行动的平行圈。

习拳者何以运圈，首先要明拳理以心静，练功时清静灵通，气血周流，引归真路，掌运鸿蒙，动静分明，混然无形，千变万化，随敌而应，脚轻手快，身轴旋转，粘而急拿，化之引牵，进者由拥而捋，退者火攻挤按，左右横劲制敌，随高而低，蹴屈直伸，心静气活，动察明敌，阴阳化身，炉火纯青，一着一太极(阴阳)，万敌莫胜，含而不露。

圈之意为圆，于外为阳，方于中者为阴，圆而动者为天，方而静者为地。

天地、阴阳、方圆、动静均要分明。

P11-14

## <<和式太极拳精义>>

### 编辑推荐

本书将拳理、拳艺、拳技完美结合，融合了柴玉柱老师的各种小擒拿法；和庆台老师的周身都是圆的运动，在借力带力下滚筒式向外放人，哪里与他接触哪里反弹，处处都不受力；郑悟清老师出手占中，运动中抢中，向外放人时定中，行架紧凑，在屈伸中牛格式的锉刀形打法；郑伯英老师惯用的棒锤滚动式劲和甩鞭式击法；侯春秀老师的手敢于过中，内藏妙肘配合的击法。

这套拳架是按照阴阳、八卦、五行的原理顺乎自然紧密结构而成。

要求手运八卦阴阳济，无论上下、前后、内外，都是圆环组成。

圈圈相连、环环相扣。

此功架有翻江倒海之势，偃旗息鼓之幽静，既有小架之紧凑，亦有大架之舒展，取中架之身法，行架练功不失小架之玲珑亦不失大架之气势，动静自然，浑然一体。

每一式由开势到定势都明显地体现出来，一开一合，一动一静，一虚一实，开中有合，合中有开，刚柔相济，快慢相间。

双手划击波浪滔天之势，实是瞒天过海之法，双脚又在手的上下配合下暗渡陈仓。

<<和式太极拳精义>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>